

# Sports aquatiques

fadoq

Région  
Rive-Sud-Suroît

## Semaine du 19 juillet Idées d'entraînement

La pratique de sports aquatiques est un excellent moyen de se remettre en forme. Quelle que soit la discipline choisie, voici des conseils de base pour vous aider à progresser cet été :



### Conseils de base:

- Réaliser un échauffement hors de l'eau;
- Commencer à **bouger lentement**, à son rythme, puis **augmenter la distance ou le temps de façon progressive**;
- Inclure des journées de **récupération active** (courte distance à plus faible intensité) et en profiter pour **travailler ses techniques**.

### Natation:

- S'entraîner par intervalles (1 longueur rapide, 2 à 3 longueurs pour récupérer);
- Utiliser des élastiques permettant de nager sur place si on souhaite s'entraîner dans une piscine résidentielle.
- Pratiquer différents types de nages pour réduire les risques de blessure en raison de la répétition des mouvements.

### Aquaforme:

Elle permet de travailler la flexibilité, la musculation ainsi que le système cardiovasculaire. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour s'y adonner car cette mise en forme se pratique généralement en eau peu profonde.

Des cours d'aquaforme sont offerts en combinant différentes disciplines :



- Aqua-boxing
- Aqua-yoga
- Aqua-pilates
- Aqua-spinning
- Aqua-jogging
- Aqua-gym (musculation dans l'eau)
- Etc...

## Embarcations non motorisés:

En kayak, planche à pagaie, canot ou autre embarcation, on sollicite surtout la musculature du haut du corps et les stabilisateurs abdominaux.



- Dans le but de renforcer également le bas du corps, faire quelques exercices à la sortie de l'eau tels que des fentes et des squats;
- Pour augmenter le rythme cardiaque lors des sorties, réaliser des intervalles à l'aide d'une montre, soit 1 minute plus intense et 2-3 minutes de récupération active.
- Penser à s'étirer pour éviter les courbatures.

### Étirement des épaules

- Main sur l'épaule opposée, attirer le coude vers l'épaule tout en gardant les épaules basses et les hanches vers l'avant. Maintenir l'étirement pendant 15 à 30 secondes et changer de côté.

### Étirement des pectoraux

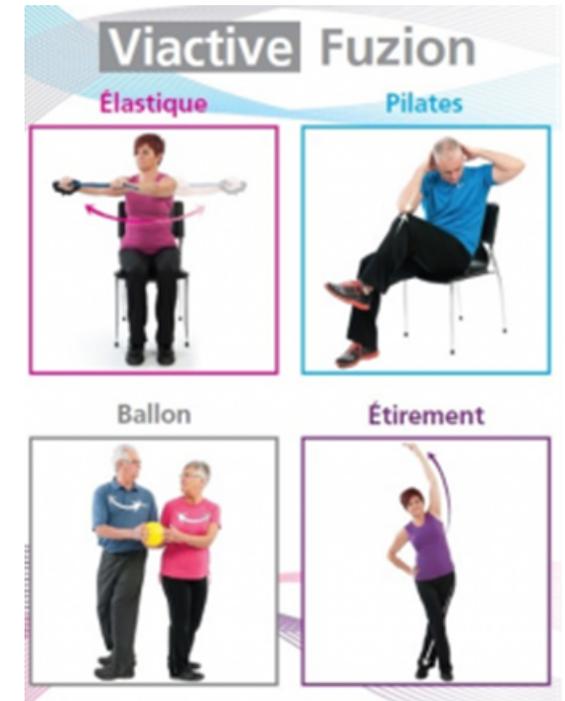
- Prendre une rame ou une pagaie à l'horizontale et la placer derrière le dos. Installer les bras à la largeur des épaules et soulever les bras vers l'arrière avec les paumes des mains tournées vers le ciel. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes.

## Aquathérapies:

Offert par certains centres de physiothérapie, l'aquathérapie est recommandée aux personnes souffrant d'arthrite, arthrose, hernie discale, fibromyalgie, etc. Pratiqué en eau chaude pour favoriser la détente, ce type de réadaptation favorise la circulation sanguine et permet de bouger malgré la douleur.

*Profitez-en et amusez-vous surtout !*

Pour varier les exercices d'étirements et vos séances d'entraînement, le livre Viactive Fuzion est disponible et saura certainement vous plaire!



Document présenté par les kinésologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît

Pour information:  
Le Bureau régional  
Conseillère régionale Viactive  
450 347-0910 poste 205  
Viative@fadoqrss.org